Österreich € 3,00 - Schweiz sfr 5,30 - BENELUX/Frankreich: € 3,20 - Italien/Spanien:

meine Familie & ich

Heft 6/2009
Deutschland € 2,70

So gut backen unsere Leser!

Erdbeertorte Schwarzwald-Mädel
Seite 36

12 Seiten Erdbeer-träume

Torten, Kuchen, Eis-Muffins
Neue Ideen für Konfitüren

Schnell & fein: Pfannen-Hits für Sonntags-Laune

MENÜ für 6 Genießer: ALLES UNTER 50€!

Besser leben: Die gesündesten Gemüse

www.lustaufgenuss.de

4 190594 002705 06

Inhalt

TITELREZEPT

▶ **41 | Erdbeertorte „Schwarzwald-Mädel“**

DAS EXTRA-HEFT IM HEFT

3 | gut & günstig
Zum Sammeln: tolle Rezepte für jeden Tag

KOCHEN & BACKEN

▶ **8 | Pfannen-Hits für Sonntags-Laune**
Am Wochenende rasch was Feines auf dem Tisch

16 | Frühlingsfit mit Spinat
Gesund, lecker & überraschend kombiniert

22 | Gut essen und vom Urlaub träumen
Typische Lieblingsessen von Lieblingsinseln

▶ **Erdbeerträume**

34 | So gut backen unsere Leser
Viele schickten uns ihre tollen Erdbeerkuchen-Rezepte, die fünf besten präsentieren wir

42 | Kids-Club
Unsere Seite für Kinder – diesmal rund um die Erdbeere. Mit Bastel-Tipp, Infos & Rezept

44 | Erdbeerkonfitüre selbst gemacht
Mit dem gewissen Extra – von exotisch bis pikant

46 | Wissen aktuell
So gelingt Marmeladekochen garantiert

48 | Wie geht das?
Blanchieren

57 | Clever einkaufen, köstlich kochen
Pfiffige Ideen aus der Blitzküche

▶ **64 | Im Test:** feine Heringssalate

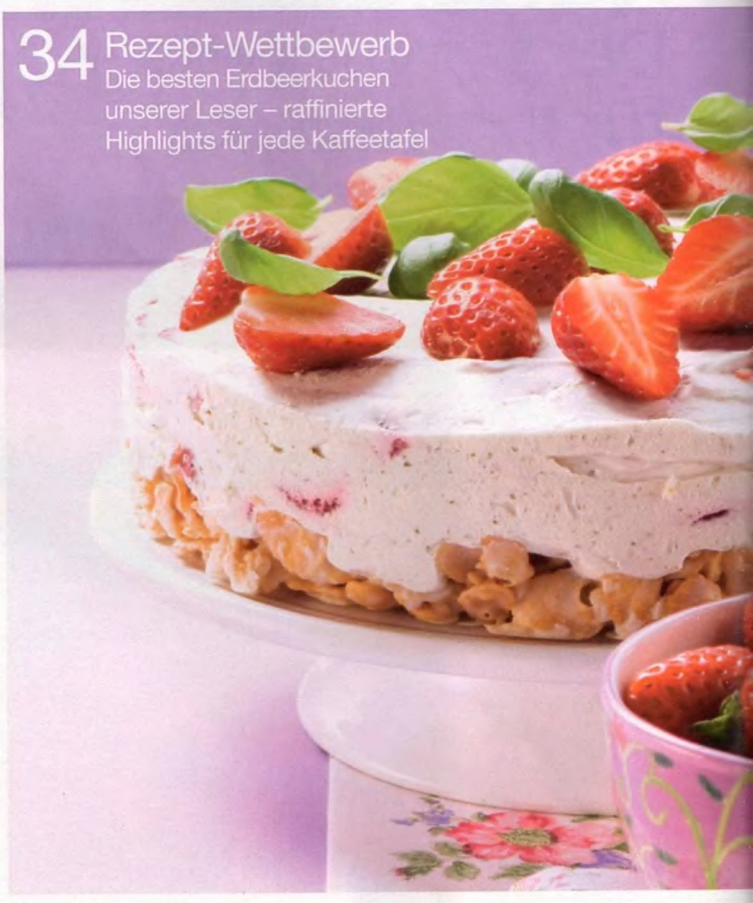
68 | Verwöhn-Menü für 50 €
Kaum zu glauben, was für so wenig Geld alles auf den Tisch kommt – und das für sechs Personen!

AUSSERDEM

6 | Markt-Notizen Infos, Angebote, Trends
28 | Küche & Wein Genießer-Insel Mallorca
32 | Leserforum
**77 | „meine Familie & ich“-TV

▶ An diesem Pfeil erkennen Sie unsere Titelthemen

Willkommen



34 Rezept-Wettbewerb
Die besten Erdbeerkuchen unserer Leser – raffinierte Highlights für jede Kaffeetafel

22 Insel-Küche
Mit Köstlichkeiten wie Schnitzel in Marsala-Sauce wecken Sie die Vorfreude auf den Urlaub

im neuen Heft

68 Verwöhn-Menü für nur 50 €
Sparen Sie beim Geld, aber nicht am Geschmack! Den gebratenen Spargel mit Tomaten gibt's als Vorspeise

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

BIRGITT MICHA
Chefredakteurin

heute sage ich einmal von Herzen danke. Danke Ihnen allen, die Sie uns wieder einmal Ihre Kreativität und die Verbundenheit mit unserer Zeitschrift bewiesen haben. Auf unsere Bitte – online und im Heft –, uns Ihre besten Rezepte für Erdbeerkuchen zu schicken, erhielten wir jede Menge Zuschriften. Ein Rezept besser als das andere, manche mit Fotos, manche mit Zeichnungen und manche mit hübschen Anekdoten versehen. Die besten Rezepte auszuwählen war eine schwierige Sache – das Ergebnis finden Sie ab Seite 34. Natürlich haben wir alles in unserem Kochstudio nachgebacken und probiert. Liebe Leser: Wir sind stolz auf Sie!
Herzlichst Ihre

Birgitt Micha

79 BESSER LEBEN

Ihr Ratgeber fürs Familien-Management:

80 Ernährung & Gesundheit
* Das gesündeste Obst und Gemüse
* Fit für Fitness? Tipps für Neu- & Wiedereinsteiger
* Wissenswertes rund um unsere Füße
* Kleiner Globuli-Guide & Medizin-News

86 Beauty
* Im Trend: Naturkosmetik

88 Haushalt
* Neue Ideen für Altglas * Stromsparer bei Gefrier- und Kühlgeräten * Stabile Regale ganz ohne Bohren * Auffrischung für Balkon- & Gartenmöbel

95 Kinder & Familie
* Spiele für draußen

96 Auto & Recht
* Günstig zum neuen Auto * Gehweg-Knigge

Naturkosmetik **86**

Schönheitskur für Gartenmöbel **93**

Spiele für draußen **95**

RUBRIKEN

98 | **Rätsel** Wein-Klimaschränke zu gewinnen
99 | **Bezugsadressen / Gewinner**
99 | **Fax-Service** Aktuelle Themen
99 | **Impressum**
100 | **Online-Highlights** Tipps, Tricks und tolle Themen
101 | **Rezept-Register**
102 | **Vorschau** Ein Blick ins neue Heft

click

Porträtfoto: Bethel Fath

markt-notizen

Aktuelles rund ums Einkaufen

Neu & praktisch: Mini-Salate

Gut, wenn man nur wenig Salat braucht, aber eine „bunte Mischung" möchte: schon geputzte und gewaschene Portionssalate im 70-g-Mini-Beutel. Um 1 € (Gartenfrisch Jung).

Achten Sie aufs Etikett!

Schokolade, Zucker, Milch, Bier – für viele Lebensmittel schrieb das Gesetz bisher genormte Packungsgrößen vor. Seit April dürfen Hersteller das Gewicht dieser Waren selbst bestimmen – was den Preisvergleich mit der Konkurrenz erschwert. Unser Tipp: Auf die Grundpreisangabe (Preis pro 100 g) am Supermarktregal achten.

Trend: deutsche Erdbeeren

Immer mehr Verbraucher greifen zu Erdbeeren aus heimischem Anbau. Die haben in der Regel mehr Geschmack als Importe, da sie bis zur vollen Reife am Strauch hängen. Übrigens: Von den 360 Aromen der Erdbeere kann der Mensch nur bis zu 20 wahrnehmen, darunter Karamell, Pfirsich, Veilchenduft, aber auch Käsenoten.

Geflügel auf den Grill!

Pünktlich zur Freiluftsaison bietet der Supermarkt eine Reihe fertig marinierter Geflügelspezialitäten an. Praktisch, denn man kann sie direkt aus der Schale auf den Grill legen. Das spart Zeit und es müssen keine einzelnen Gewürze gekauft werden. Neu: pikante Hähnchen-Innenfilet-Spieße (250 g um 3,50 €, von Wiesenhof) und Puten-Grillzöpfe (300 g um 2,50 €, von Gutfried).

Für Grill-Fans: 55 heiße Ideen vom Rost finden Sie in der aktuellen Ausgabe von „Lust auf Genuss". An der Supermarktkasse, 3,80 €.

Die Top 5 der Saison

1 Radieschen Hoher Vitamin-C-Gehalt. Weiß und länglich heißen sie Eiszapfen.

2 Himbeeren Start der heimischen Ernte. Süß & fix: Mit Honig, 1 Spritzer Balsamico-Essig und Joghurt verrühren.

3 Spinat Rezepte & Infos zum Power-Gemüse ab Seite 16.

4 Lauchzwiebeln Grill-Tipp aus Spanien: Ganze Zwiebeln stark rösten, dann die inneren Blätter servieren.

5 Chinakohl Zarter Kohl mit kurzer Garzeit. Auch roh als Salat sehr zu empfehlen.

click Online-Tipp **Mehr zu den Top 5 unter** www.lustaufgenuss.de/essen

MEINE HIMMLISCHSTEN REZEPTE

VORBEREITUNG: 15 MIN
BACKZEIT: 20 MIN

Für 4 Feinschmecker

4 Lachsfilets (je ca. 125g) ++++ 150 g Philadelphia Doppelrahmstufe ++++ 1 Bund Rucola ++++ 1 Baguette ++++

Lachsfilet mit LECKER!! Philadelphia-Haube

1. Ofen auf 200° C (Umluft mit Oberhitze) vorheizen.
2. Lachsfilets salzen und pfeffern, in eine Auflaufform legen und mit Philadelphia bestreichen. Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
3. Lachsfilets mit Philadelphia-Haube zu Rucolasalat und Baguette servieren.

PRO PORTION CA. 1774 KJ 420 KCAL

→ www.philadelphia.de

---

12 KÖSTLICHE STÜCKE

1 Pizzateig (gibt's fertig im Kühlregal)
200 g Philadelphia Basilikum Balance
4 Tomaten (in Scheiben)
80 g geriebener Gouda

1. Ofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Pizzateig mit Philadelphia bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen, anschließend im Ofen ca. 20 Minuten backen.
3. Pizza nach Belieben mit frischem Basilikum dekorieren, in 12 Stücke schneiden und servieren.

→ www.philadelphia.de

VORBEREITUNG: 10 MIN
BACKZEIT: 20 MIN

PHILADELPHIA BASILIKUM-TOMATEN-PIZZA

Mein Pizza-Express

PRO STÜCK: CA. 630 KJ 150 KCAL

PHILADELPHIA – EIN HIMMEL VOLLER MÖGLICHKEITEN.

Pfannen-Hits

Endlich Wochenende – und Zeit zum Genießen. Dennoch müssen Sie nicht lange am Herd stehen, um Ihre Lieben zu verwöhnen: Servieren Sie nächsten Sonntag doch mal Feines aus der Pfanne!

meine Familie & ich tv

Wenn Sie zuschauen wollen, wie's geht: Unser Küchenchef Jörg Götte zeigt's am 26.5. auf *tv.gusto* (siehe auch Seite 77)

Saltimbocca mit Gurken-Gnocchi

Feine Salbei-Schinken-Schnitzel auf raffinierter Beilage. Kaum zu glauben, aber auch hier kommt – in Etappen – alles aus einer Pfanne ● Rezept auf Seite 14

für Sonntagslaune

Lachs-Basilikum-Schmarren

Eine pikante Variante des österreichischen Klassikers – *aber die hätte dem Kaiser sicher auch geschmeckt*

Rezept auf Seite 14

Fast Food für

Spargel-Gröstl mit Seelachs

Hier wird das Lieblingsgemüse roh gebraten und bekommt so ein besonderes Aroma. Frischer Meerrettich verleiht eine feine Schärfe

Rezept auf Seite 14

Feinschmecker

Gebratene Eier mit Brot-Fritten

Für den gemütlichen Sonntags-Brunch zu zweit: Die Eier erst kochen, dann mit Brotstreifen knusprig braten. Dazu ein frischer Paprika-Dip

● Rezept auf Seite 14

Auf die Pfanne kommt es an

Sie muss groß genug sein (mind. 28 cm Ø), um allen Zutaten Platz zu bieten, sollte aber auch als Servierpfanne auf dem Tisch eine gute Figur machen. Wie das Modell „Pro Series Inox" (im Bild rechts) – massiv, mit guter Wärmeleitung und beschichtet, damit nichts anbrennt (Tefal, um 75 €)

Schnelles für Asia-Fans

Damit verwöhnen Sie auch Gäste

Rinder-Curry, Geschnetzeltes auf asiatische Art. Erfreulich: Der Kurz-Trip in die Ferne kostet weder viel Zeit noch viel Geld ● Rezept rechts

Rinder-Curry mit Nektarinen

Bild links

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

600 g Hüftsteak vom Rind
3 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz
2-3 EL Currypulver
150 g Vollmilch-Joghurt
2 EL Mango-Chutney (Fertigprodukt), 2 Nektarinen
150 g Zuckerschoten
200 ml Kokosmilch (ungesüßt; Dose), Salz, Pfeffer

1 Steakfleisch abbrausen, trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin portionsweise ca. 2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Mit Curry bestäuben, 1-2 Minuten andünsten. Gewürzmischung aus der Pfanne nehmen, mit Joghurt und Mango-Chutney verrühren. Fleisch darin 15 Minuten marinieren.

2 Inzwischen Nektarinen waschen, jeweils am Stein entlang halbieren. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen.

3 Restliches (1 EL) Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Zuckerschoten 3-4 Minuten anbraten, dann Nektarinen und Kokosmilch zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen und 1 Minute köcheln lassen. Fleisch samt Marinade zugeben, darin erhitzen und noch 5 Minuten ziehen lassen (dabei soll das Curry nicht mehr kochen).

Dazu passt: Basmati-Reis

Pro Portion: 425 kcal/1790 kJ
17 g KH, 35 g EW, 24 g F

Blättern Sie bitte um

Rezepte: Sebastian Dickhaut. Fotos: FoodPhotography Eising / Martina Görlach. Styling: Ulla Krauss-Fondelulling. Michael Koch. Werkfoto: Bezugsadressen siehe Seite 99

lässt sich gut vorbereiten

Saltimbocca mit Gurken-Gnocchi

Bild auf Seite 8

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 15 Min.
Zubereitung: 20 Min.

8 Schweinefilet-Medaillons (à ca. 80 g)
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter
600 g kleine Gärtnergurken, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
500 g frische Gnocchi (Kühlregal)

1 Medaillons abbrausen, trockentupfen, leicht flach drücken. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Schinken umwickeln. Salbeiblätter abbrausen, trockentupfen, darauf legen und mit Holzspießchen feststecken.

2 Gurken schälen, dann längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Gurken in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch abziehen, hacken.

3 Öl in der Pfanne erhitzen, Medaillons 3-4 Minuten je Seite braten. Herausnehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Ofen bei 75 Grad warm halten.

4 Gurken und Knoblauch ins Bratfett geben, kurz andünsten. Wein und Brühe zugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Dann die Gnocchi zufügen und alles in 5-6 Minuten gar dünsten.

5 Saltimbocca auf den Gurken-Gnocchi anrichten und servieren.

Pro Portion: 515 kcal/2170 kJ
54 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 11 g Fett

raffiniert

Lachs-Basilikum-Schmarren

Bild auf Seite 9

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 25 Min.
Zubereitung: 10 Min.

4 Eier, 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
100 ml Milch
100 g Mehl
2 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
1 Glas Artischockenherzen (Abtropfgewicht: 180 g)
150 g Räucherlachs in Scheiben
2-3 EL Öl zum Braten
2 EL Pinienkerne

1 Eier mit Ricotta und Milch verrühren, Mehl unterheben. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, Rest in Streifen schneiden und unter den Teig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten quellen lassen. Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren. Lachs in Stücke zupfen.

2 In einer großen Pfanne 1-2 EL Öl erhitzen und den Teig hineingießen. Artischocken, Räucherlachs und Pinienkerne darauf verteilen und 3-4 Minuten backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und der Teig stockt.

3 Pfannkuchen wenden, mit zwei Löffeln zerpflücken. Restliches Öl in die Pfanne geben und den Schmarren in 3-4 Minuten unter Wenden goldgelb braten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 470 kcal/1980 kJ
21 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 29 g Fett

begeistert Gäste ● einfach

Spargel-Gröstl mit Seelachs

Bild auf Seite 10

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 30 Min.
Zubereitung: 15 Min.

600 g kleine neue Kartoffeln, Salz
½ TL Kümmelsamen
je 250 g weißer und grüner Spargel
1 Bund Kerbel
600 g Seelachsfilet
etwas Zitronensaft
Pfeffer, 1 EL Butter
1 EL Butterschmalz
ger. Muskatnuss
1 Stück frischer Meerrettich (ca. 3 cm)
evtl. Zitrone (unbeh.) zum Garnieren

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser mit Kümmel in 15-20 Minuten bissfest kochen. Abgießen und völlig abkühlen lassen – am besten über Nacht.

2 Spargel waschen, die Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz, den grünen nur am unteren Drittel schälen. Stangen schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Kerbel waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Kartoffeln in Scheiben teilen.

3 Fisch abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Fisch 1 Minute braten, herausnehmen. Pfanne säubern.

4 Schmalz in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten anrösten. Spargel zugeben, weitere 5-6 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fisch und Kerbel zugeben, vorsichtig unterheben, 2-3 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren Meerrettich schälen, darüber hobeln. Evtl. mit Zitrone (unbeh.) garnieren.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ
25 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 9 g Fett

schnell ● preiswert

Gebratene Eier mit Brot-Fritten

Bild auf Seite 11

FÜR 2 PORTIONEN

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 15 Min.

1 rote Paprikaschote
1 Schalotte
2 EL Öl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
4 EL Orangensaft
100 ml Tomatenketchup
Salz, Pfeffer
4 Eier
3 Scheiben Kastenweißbrot oder Toastbrot
2 EL Butter

1 Für den Dip Paprika putzen, entkernen, waschen und würfeln. Schalotte abziehen und würfeln. Beides in einem kleinen Topf in Öl 5 Minuten zugedeckt dünsten. Paprikapulver unterrühren, kurz mitdünsten und mit Orangensaft ablöschen. 5 Minuten dünsten, Ketchup zugeben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Dip abkühlen lassen.

2 Eier in 7 Minuten nicht ganz hart kochen, kurz abschrecken und pellen. Brot in fingerdicke Streifen schneiden.

3 darin Butter in einer Pfanne erhitzen, Eier rundum anbraten. Brotstreifen zufügen, alles bei mittlerer Hitze in 1-2 Minuten goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier halbieren, mit Brot-Fritten und Paprika-Dip anrichten, evtl. mit Salat garnieren.

Dazu passt: gemischter Blattsalat

Pro Portion: 555 kcal/2340 kJ
52 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 28 g Fett

Frühlingsfit mit Spinat

Kleine Warenkunde

Frühlingsspinat (im Bild oben) Er ist heller und milder als die Herbstsorte. Mit Wurzeln kaufen, dann bleibt er länger frisch. Gründlich waschen, weil er auf sandigen Böden wächst.

Babyspinat (unten) Die zarten Blätter dieser Züchtung am besten roh genießen. Praktisch: Im Supermarkt gibt es sie oft schon küchenfertig geputzt.

Seine Stärken

Spinat kurbelt den Stoffwechsel an: Er enthält reichlich Folsäure, Vitamin C und Eisen. Damit nichts verloren geht, nur kurz erhitzen.

Weitere Tipps auf Seite 48

Spargel-Spinat-Salat

Bild auf Seite 17

FÜR 4 PORTIONEN

1 Von **1 Bund weißem Spargel** (500 g) holzige Enden abschneiden, Stangen schälen. In kochendem **Salzwasser** mit **1 Prise Zucker**, **Saft** und **Schale von 1 Zitrone** (unbehandelt) in 8 Minuten bissfest garen. Abgießen und in Stücke teilen.

2 **300 g Babyspinat** in reichlich Wasser kurz waschen, dann putzen. **½ Bund Lauchzwiebeln** (grüne oder rote) putzen, waschen und in Ringe schneiden. **150 g Kirschtomaten** waschen, putzen, halbieren.

3 **100 g Champignons** mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden, in **3 EL Öl** 1 Minute scharf anbraten. **2** fein gewürfelte **Schalotten** und **2 EL Balsamico-Essig** unterrühren. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Spargel, Tomaten, Lauchzwiebeln und Spinat mischen. Salat mit Salz und **Pfeffer** abschmecken, servieren.

Dazu passt: geröstetes Brot

Pro Portion: 125 kcal/530 kJ
6 g KH, 6 g EW, 8 g F

Früher ein Kinderschreck – heute macht er Karriere als Fitmacher: junger Blattspinat. Mal frisch als Salat, mal delikat in Knödeln verpackt – immer ein gesunder Genuss

Extrafrisch

Vitamine, Geschmack, Raffinesse – ein Salat, der alles hat, was die Jahreszeit hergibt

meine Familie & ich tv

Wenn Sie zuschauen wollen, wie's geht: Unser Küchenchef Jörg Götte zeigt's am 2.6. auf *tv.gusto* (siehe auch Seite 77)

Spinat-creme-suppe

Diesen Fitmacher hätte auch Popeye gerne gelöffelt: Das Ei als Einlage gibt Power und der Speck viel Würze

● Rezept auf Seite 20

Viermal Genuss

Lamm-spieße mit Sesam-spinat

Aprikosen zwischen dem zarten Lamm sorgen für Frische. Vitalstoffe in den Gewürzen bringen den Kreislauf auf Trab

● Rezept auf Seite 20

Spinat-Reis-Topf mit Hähnchen

Das Richtige für Sportler: viel Gemüse, wertvolles Eiweiß im Fleisch und Kohlenhydrate im Reis

● Rezept auf Seite 20

in neuer Frische

Spinatknödel mit Senfsauce

Köstliche Muntermacher – nicht nur für Vegetarier. Senföle vertreiben schnell die Frühjahrsmüdigkeit

● Rezept auf Seite 20

einfach ● schmeckt auch Kindern

Bild auf Seite 18, oben

Spinat-cremesuppe

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 15 Min.
Zubereitung: 30 Min.

500 g Blattspinat (z.B. Frühlingsspinat, siehe Seite 16)
1 Kartoffel (mehlig kochend)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe (Instant)
½ Bund Petersilie
4 Scheiben Frühstücksspeck, 2 Eier
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
ger. Muskatnuss

1 Spinat putzen, gründlich waschen, grob hacken. Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Backofen auf 225 Grad vorheizen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen. Beides grob würfeln und in einem großen Topf in Butter andünsten. Kartoffel zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Spinat hinzufügen.

3 Inzwischen Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Speck auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 225 Grad in ca. 5 Minuten knusprig backen. Eier in kochendem Wasser in etwa 5 Minuten wachsweich garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.

4 Suppe fein pürieren, Crème fraîche unterrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Speck in Stücke brechen.

5 Suppe in tiefen Tellern anrichten, Eier dazugeben. Spinatsuppe mit Speck und Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ
7 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 21 g Fett

fein ● kalorienarm

Bild auf Seite 18, unten

Lammspieße mit Sesamspinat

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 20 Min.
Zubereitung: 15 Min.

500 g ausgelöster Lammrücken
6 Aprikosen, 1 EL Honig, 1 TL Currypulver
1 TL Thymianblättchen
1 TL rosa Pfefferbeeren
3 EL Olivenöl
400 g Babyspinat
1 rote Zwiebel
2 TL Sesamsamen
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Msp. gem. Zimt
1 EL Sojasauce, Pfeffer
AUSSERDEM
8 Schaschlikspieße

1 Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen, in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Abwechselnd mit dem Lamm auf Spieße stecken. Honig, Curry, Thymian, gestoßene Pfefferbeeren und 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren, Spieße damit bestreichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Spinat putzen und waschen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Sesam in einer hohen Pfanne im übrigen Öl (1 EL) ca. 1 Minute anrösten. Brühe und Zimt unterrühren und beiseite stellen.

3 Lammspieße mit Salz und Pfeffer würzen, in einer ofenfesten Pfanne von beiden Seiten im Marinieröl anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen (das Fleisch sollte rosa sein).

4 Spinat zum Zwiebel-Mix geben, unter Rühren erhitzen. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Sesamspinat mit Lammspießen auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 290 kcal/1220 kJ
11 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 14 g Fett

raffiniert ● begeistert auch Gäste

Bild auf Seite 19, oben

Spinat-Reis-Topf mit Hähnchen

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 20 Min.
Zubereitung: 20 Min.

4 Hähnchenkeulen (à ca. 160 g)
2 rote Chilischoten
3 EL Rapsöl
300 g Babyspinat
1 Zwiebel, 2 Tomaten
3 EL schwarze Oliven (entsteint)
250 g Langkornreis
Salz, 1 EL Zucker
200 ml Orangensaft
1 Portionsdöschen Safranpulver (0,1 g)
4 EL Rosinen
Pfeffer, evtl. Thymian zum Garnieren

1 Keulen kalt abbrausen und trockentupfen. Chilischoten waschen, putzen, fein hacken, mit Öl verrühren. Hähnchenkeulen damit bestreichen.

2 Spinat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Oliven abgießen und vierteln.

3 Reis nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen. Eine große Pfanne erhitzen, Keulen im Marinieröl bei mittlerer Hitze rundum 15 Minuten braten.

4 Inzwischen Zucker in einem heißen Topf ohne Fett schmelzen. Mit Orangensaft auffüllen und in ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

5 Reis, Spinat, Zwiebel, Tomaten, Oliven, Safran und Rosinen zugeben, alles gut miteinander vermengen. 5 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Reis-Topf mit den Hähnchenkeulen servieren, evtl. mit Thymian garnieren.

Pro Portion: 690 kcal/2900 kJ
69 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 29 g Fett

vegetarisch ● preiswert

Bild auf Seite 19, unten

Spinatknödel mit Senfsauce

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 35 Min.
Zubereitung: 15 Min.

4 Brötchen vom Vortag
50 g Bergkäse
150 ml Milch, 2 Eier
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl, 2 EL Senf (mittelscharf)
100 ml Gemüsebrühe (Instant), 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer
ger. Muskatnuss
500 g Blattspinat (z.B. Frühlingsspinat, siehe Seite 16), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter
4 EL Mehl, 4 Tomaten

1 Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Käse reiben. Beides mit Milch und Eiern mischen und ca. 30 Minuten zugedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen Zwiebel abziehen und fein würfeln, in einem Topf in heißem Öl andünsten. Senf zugeben, Brühe angießen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3 Spinat putzen, gut waschen, in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken, in einem Topf in heißer Butter andünsten. Spinat zugeben, zugedeckt in 1-2 Minuten bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen.

4 Brötchenmasse mit Mehl und ⅔ des Spinats gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Masse zu Knödeln formen. In kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

5 Tomaten putzen, waschen, vierteln und entkernen. Mit übrigem Spinat in die heiße Sauce geben. Mit den Knödeln servieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
40 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 19 g Fett

Gut essen und vom

Begleiten Sie uns bei unserem Insel-Hopping. Spezialitäten von Sizilien bis Sylt lassen den Urlaub mit jedem Bissen ein Stück näher rücken

Sizilien

Schnitzel in Marsala-Sauce

„Scaloppine" nennen Italiener ihre Schnitzel, die hier in einer feinen Sauce aus Süßwein auf den Tisch kommen

Rezept auf Seite 26

Urlaub träumen

Kreta

Feta-Zucchini-Auflauf

Schafskäse, Minze & viel Gemüse wecken Erinnerungen an griechische Strände ● Rezept auf Seite 26

Da geht bei Tisch

Sylt

Fischsuppe

Mit Dill und Weißwein fein abgeschmeckt – da spürt man gleich die frische Meeresbrise Rezept auf Seite 26

die Sonne auf

Mallorca

Hähnchen-Mandel-Topf

Der schmeckt wie in den besten „restaurantes" der beliebten Balearen-Insel ● Rezept auf Seite 26

Fotos: Gaby Zimmermann, 4; Styling: Gerd Sommerlade; Foodstyling: Herrmann Rottmann

Feines aus Sizilien

Schnitzel in Marsala-Sauce

Bild auf Seite 22

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 25 Min.

8 kleine Kalbsschnitzel (à 80 g; ersatzw. Putenschnitzel), Salz, Pfeffer
2 EL Öl, 200 ml Marsala (Süßwein; ersatzweise Sherry; für Kinder: Instant-Hühnerbrühe)
200 ml Gemüsebrühe (Instant), 150 g Crème fraîche, 250 g grüne Bandnudeln
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Thymian

1 Schnitzel abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten je 1 Minute anbraten, dann herausnehmen.

2 Bratensatz mit Marsala und Brühe ablöschen, 1-2 Minuten bei starker Hitze kochen. Fleisch wieder zugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten schmoren. Crème fraîche einrühren, Schnitzel noch mal salzen und pfeffern.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und putzen. In dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Thymian waschen, trockenschütteln, einige Zweige beiseite legen. Vom Rest Blättchen abzupfen,

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen, Nudeln zugeben. Schnitzel, Sauce und Pasta mit Thymian garnieren, servieren.

Pro Portion: 600 kcal/2520 kJ
58 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 22 g Fett

Würziges aus Kreta

Feta-Zucchini-Auflauf

Bild auf Seite 23

FÜR 6 PORTIONEN

Vorbereitung: 20 Min.
Backzeit: 90 Min.

1 Zwiebel
700 g Zucchini
400 g Kartoffeln (festkochend)
3 Tomaten
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer
1 TL Oregano
400 g Feta (Schafskäse)
½ Bund Minze
200 g Doppelrahm-Frischkäse
Olivenöl für die Form
200 g Schlagsahne

1 Backofen auf 175 Grad vorheizen. Zwiebel abziehen und würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben teilen. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem Mehl bestäuben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2 Feta zerbröckeln und die Hälfte zum Gemüse geben. Minze waschen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Minze und Frischkäse zum Gemüse geben, alles gut vermischen. Noch mal mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Auflaufform (15 x 25 cm) mit Olivenöl fetten, Gemüse-Mischung einfüllen und mit Sahne begießen. Restlichen Käse darüber bröckeln und den Auflauf im Ofen bei 175 Grad 85-90 Minuten backen.

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ
18 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

Leichtes aus Sylt

Fischsuppe

Bild auf Seite 24

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 15 Min.
Zubereitung: 30 Min.

200 g TK-Garnelen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengemüse
1 Bund Dill, 2 EL Öl
800 ml Fischfond (Glas; ersatzw. Gemüsebrühe), 100 ml Weißwein (für Kinder: Instant-Gemüsebrühe)
800 g Fischfilet (feste Sorten, z.B. Kabeljau, Lachs, Seelachs)
Salz, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone

1 Garnelen in einem Sieb auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Suppengemüse waschen, putzen, eventuell schälen und in kleine Würfel schneiden. Dill abbrausen, trockenschütteln, Spitzen abzupfen, beiseite legen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel mit Zwiebeln, Knoblauch und Dillstielen darin anbraten. Mit Fischfond und Wein ablöschen, 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, Dill herausnehmen.

3 Fisch abbrausen, trockentupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Fisch und Garnelen zur Suppe geben, bei kleiner Hitze in 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Fischsuppe mit Salz, Pfeffer, Dillspitzen und Zitronensaft würzen.

Pro Portion: 330 kcal/1390 kJ
4 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 13 g Fett

FAX
Pasta-Hits
Schnelle Urlaubsklassiker mit Nudeln.
Rezepte abrufbar vom 13.5. bis 9.6.09 unter
09 00/ 3 01 60 00 - 0 12
1 Minute = 0,62 €
SERVICE

Pikantes aus Mallorca

Hähnchen-Mandel-Topf

Bild auf Seite 25

FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: 25 Min.
Zubereitung: 60 Min.

1 Hähnchenbrust mit Knochen
2 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl
400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3-4 Stiele Salbei
2 Tomaten
450 ml Geflügelbrühe (Instant)
100 g geschälte Mandeln
2 Lorbeerblätter

1 Hähnchenbrust und -keulen abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten, herausnehmen.

2 Kartoffeln schälen, waschen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Salbei waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Tomaten ½ Minute in kochendes Wasser legen, häuten und würfeln.

3 Kartoffelwürfel, Zwiebeln, Knoblauch und Salbei im Bratfett andünsten, mit Brühe ablöschen. Hähnchen, Tomaten, Mandeln und Lorbeer dazugeben, bei kleiner Hitze zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen, salzen, pfeffern. Hähnchen herausnehmen, Knochen und Haut entfernen. Fleisch in Stücke schneiden, wieder in den Topf geben und 5 Minuten weiterschmoren. Hähnchen-Mandel-Topf in tiefen Tellern servieren.

Pro Portion: 615 kcal/2590 kJ
20 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 35 g Fett

Mallorquinische Küche & Wein ab Seite 28

Erika Edeling
aus Meerbusch

„Ein einfaches, aber leckeres Gericht. Prima als Vorspeise oder abends mit Ei und Dill auf Brot."

Eingelegte Sherry-Matjes

FÜR 3 EINMACHGLÄSER (INHALT: À 0,5 LITER). ERGIBT 6 PORTIONEN

Vorbereitungszeit (Wässern):	1-2 Stunden
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Marinierzeit:	2-3 Tage

12 Matjesfilets
je 30 g frischer Meerrettich und Ingwer
250 ml trockener Sherry, 250 ml trockener Rotwein
125 ml Weinessig, 200 g Zucker
10 Wacholderbeeren, 2 TL Senfkörner
2 TL schwarze Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter
3 Zwiebeln (ca. 375 g)

1 Falls die Matjesfilets sehr salzig sind, 1-2 Stunden in eine Schüssel mit Wasser legen („wässern"). Dann trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Inzwischen Meerrettich und Ingwer schälen, beides fein reiben bzw. hacken. Mit Sherry, Rotwein, Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen, abkühlen lassen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden.

3 Matjesfilets mit Zwiebeln, Meerrettich und Ingwer in Einmachgläser schichten. Mit Sud bedecken. Gläser gut verschließen. Matjes 2-3 Tage ziehen lassen.

Haltbarkeit: gekühlt mindestens 1 Woche

Pro Portion: 460 kcal/1940 kJ
42 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 18 g Fett

● Wenn Sie Hefte bestellen möchten:
Eine Ausgabe verpasst? Kein Problem, einfach nachbestellen unter
Telefon 0 40 / 85 36 91 40
bei Pressevertrieb Nord KG oder
auf unserer Internet-Seite unter
click **www.lustaufgenuss.de/shop**

ANZEIGE

ENDLICH EIN SNACK, DER KINDER UND MÜTTER GLÜCKLICH MACHT.

FRUCHT SNACK AUS 100 % FRUCHT – LECKER PÜRIERT.

Wer kennt sie nicht, diese Momente, in denen man in der Schulpause zerquetschtes Obst aus dem Ranzen holte. Das muss nicht mehr sein: dank dem FruchtTiger Frucht Snack,

Macht Kindern Spaß: der coole Quetschbeutel für unterwegs.

der garantiert immer in Form bleibt! Dieser Pausensnack ist aus 100% Frucht, lecker püriert, und durch seinen coolen Quetschbeutel ideal für unterwegs. Die handliche, wiederverschließbare Packung macht den Frucht Snack zu einem idealen Begleiter für Ihr Kind. Und weil der Frucht Snack so lecker schmeckt, kann er sich bei Kindern sogar gegen Süßigkeiten durchsetzen. Selbstverständlich stecken im Frucht Snack nur leckere Früchte – garantiert ohne Zuckerzusatz und Konservierungsstoffe. Dafür mit wichtigem Vitamin C. Den Frucht Snack gibt es in 3 leckeren Sorten – zu finden im Supermarkt neben den anderen FruchtTiger Produkten. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fruchttiger.de.

Frucht Snack im praktischen
4er Pack – nur im FruchtTiger-Regal!

Rezept-Wettbewerb

So gut backen unsere Leser

Kompliment an unsere Leser – und herzlichen Dank für die vielen, tollen Erdbeerkuchen-Rezepte! Die Wahl fiel schwer, aber die folgenden fünf machten schließlich das Rennen. Auf die Sieger wartet als Belohnung ein Kaffeeautomat der Firma „Melitta“

Sandra Strebel und Tochter Anne-Marie aus Wüstenrot

Erdbeer-Eis-Muffins

„Wenn ich für Familienfeste backe, ist oft wenig Platz im Kühlschrank. So habe ich mir die Eis-Törtchen ausgedacht – die kommen bis zum Servieren in den Gefrierschrank“

● Rezept auf Seite 40

Alexandra Wilger
aus Herten

Quarkkuchen mit Erdbeer-Carpaccio

„Die Früchte für den saftigen Kuchen pflückt unser Sohn im eigenen Garten"

● Rezept auf Seite 40

Sensationell:

Neue Ideen, die begeistern

Gerhard Kraft
aus Maxdorf

Erdbeertorte „Schwarzwald-Mädel"

„Den Kuchen habe ich auf einer Schlemmertour im Schwarzwald lieben gelernt"

● Rezept auf Seite 41

meine Familie & ich tv

Wenn Sie zuschauen wollen, wie's geht: Unser Küchenchef Jörg Götte zeigt's am 19.5. auf *tv.gusto* (siehe auch Seite 77)

Silvia Sommer
aus Hauzenberg

Erdbeer-Streusel-kuchen

„Das Rezept stammt von meiner Oma und klappt auch mit anderen Obstsorten gut"

● Rezept auf Seite 41

click

Online-Tipp Wer von Erdbeeren nie genug kriegt: Köstliches mit der Königin der Beeren gibt's unter www.lustaufgenuss.de/Erdbeer-Hits

Wie raffiniert!

Knusper-Highlight ganz ohne Backen

Karina Eberle
aus Rimbach

Erdbeer-Basilikum-Torte

„Ich liebe diese ungewöhnliche Kombination. Und die Torte sieht auch noch toll aus“

● Rezept rechts

gut vorzubereiten

Erdbeer-Basilikum-Torte

Bild links

ERGIBT 14 STÜCKE

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: mind. 4 Stunden

300 g weiße Kuvertüre
25 g Kokosfett
50 g Mandelblättchen
100 g Cornflakes
2 Pck. gemahlene Gelatine
1 Bund Basilikum
300 g Vanillejoghurt
200 g Doppelrahm-Frischkäse
500 g Erdbeeren, 400 g Schlagsahne, 75-100 g Zucker

1 Kuvertüre grob hacken, zusammen mit dem Kokosfett im heißen Wasserbad schmelzen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit den Cornflakes unter die geschmolzene Kuvertüre heben. Auf eine Tortenplatte einen Tortenring (26 cm Ø) stellen, die Masse hineinfüllen und darin glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Gelatine nach Packungsangabe anrühren und erwärmen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren in einem Schälchen mit Wasser beiseite stellen, die übrigen mit Joghurt und Frischkäse mischen, pürieren. Aufgelöste Gelatine mit ein paar Löffeln Creme verrühren, dann unter die übrige Crememasse ziehen. 10 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen Erdbeeren waschen, trockentupfen und putzen. Einige zum Garnieren beiseite legen, restliche Erdbeeren würfeln. Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. Übrigen Zucker und geschlagene Sahne unter die Joghurt-Frischkäse-Creme ziehen. Gewürfelte Erdbeeren unterheben. Masse auf den Tortenboden geben und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren Tortenring entfernen und die Torte mit Basilikumblättern und halbierten Erdbeeren garnieren.

Pro Stück: 375 kcal/1580 kJ
29 g KH, 6 g EW, 26 g F

Blättern Sie bitte um

Walnüsse aus Kalifornien

Pasta
+ Walnüsse
+ Basilikum
+ Olivenöl

Genuss mit Aromaplus

www.walnuss.de

einfach ● schmeckt Kindern

Bild auf Seite 34

ERGIBT 12 STÜCK

Zubereitung: 35 Min.
Kühlzeit: mind. 4 Std.

200 g Baiser-Gebäck (Fertigprodukt aus der Süßwarenabteilung)
600 g Schlagsahne
2 Pck. Vanillezucker
2 EL Zucker
50 g weiße Schokolade
230 g Kokos-Kugeln (z.B. Raffaello)
500 g Erdbeeren
1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
24 Papier-Backförmchen, Minzeblätter zum Garnieren

Erdbeer-Eis-Muffins

1 Etwa ¾ der Baisers in mundgerechte Stücke zerkleinern. 500 g Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker und 1 EL Zucker steif schlagen. Schokolade grob reiben. Die Kokos-Kugeln (bis auf 6 Stück, die zum Garnieren beiseite gelegt werden) vierteln. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel locker mischen.

2 Erdbeeren waschen, putzen. Einige Erdbeeren zum Garnieren beiseite legen. Übrige Beeren halbieren, mit dem restlichen Vanillezucker und Zucker (1 EL) pürieren. Zitronen- oder Limettensaft dazugeben, die übrigen Baisers mit einer Gabel zerdrücken und untermischen.

3 Je 2 Papier-Backförmchen ineinander stellen und schichtweise Erdbeerpüree und Schoko-Sahne-Masse hineinfüllen. Mindestens 4 Stunden tiefkühlen.

4 Törtchen kurz vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen. Übrige Sahne steif schlagen, restliche Kokos-Kugeln halbieren. Törtchen mit geschlagener Sahne, halbierten Kokos-Kugeln, Erdbeeren und Minzeblättchen garnieren.

Pro Stück: 320 kcal/1350 kJ
29 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 21 g Fett

Statt kleiner Törtchen:
Wer keine Papier-Backförmchen verwenden möchte, kann die Eismasse auch in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kasten-Backform geben. Die Eismasse wie beschrieben tiefkühlen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

gut vorzubereiten ● schmeckt Kindern

Bild auf Seite 35

FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø). ERGIBT 12 STÜCKE

Zubereitung: 40 Min.
Backzeit: ca. 20 Min.
Kühlzeit: mind. 4 Std.

4 Eier
170 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
150 g Mehl
1 TL Backpulver
500 g Erdbeeren
500 g Magerquark
500 g Schlagsahne
3 Pck. Sahnesteif
100 g Erdbeerkonfitüre
50 g weiße Schokolade

Quarkkuchen mit Erdbeer-Carpaccio

1 Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier mit 1 EL Wasser, 80 g Zucker und Vanillezucker mit dem elektrischen Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, vorsichtig unter die Eiermasse heben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Tortenboden auskühlen lassen.

2 Inzwischen Erdbeeren waschen, trockentupfen und putzen. In dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon auf dem Tortenboden verteilen.

3 Quark und restlichen Zucker gut verrühren. Sahne mit Sahnesteif mischen, aufschlagen und unter die Quarkmasse heben. Creme auf den Erdbeerboden streichen.

4 Die Sahne-Quark-Creme mit den restlichen Erdbeeren belegen. Die Konfitüre kurz erwärmen und dünn auf die Erdbeeren streichen. Torte mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren Schokolade in Späne hobeln und auf dem Kuchen verteilen.

Pro Stück: 285 kcal/1200 kJ
26 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 16 g Fett

click **Online-Tipp** Noch mehr Leser-Rezepte köstlicher Erdbeerkuchen finden Sie unter www.lustaufgenuss/Teilnehmer-Erdbeerkuchen

Fotos: FoodPhotography Eising / Martina Görlach, 5 (Styling: Ulla Krause; Foodstyling: Tina Kempe); privat, 5; MEV; Bezugsadressen siehe Seite 99

TITELREZEPT ● **lässt sich gut vorbereiten**

Erdbeertorte „Schwarzwald-Mädel"

Bild auf Seite 36 und im Titelbild

FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø). ERGIBT 14 STÜCKE

Zubereitung: 40 Min.
Backzeit: 20 Min.
Kühlzeit: mind. 1 Std.

4 Eier, Salz
150 g Zucker
2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
100 g Mehl
50 g Speisestärke
3 TL Kakaopulver
½ TL Backpulver
750 g Erdbeeren
4-5 EL Kirschwasser
600 g Schlagsahne
50 g Vollmilch-Schokoladenraspel (im Backregal)
1 Pck. roter Tortenguss mit Erdbeergeschmack
50 g Zartbitter-Schokolade

1 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz und 3 EL Wasser steif schlagen, dabei 100 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. Backofen auf 180 Grad heizen.

2 Eigelbe mit 2 EL Zucker aufschlagen, unter den Eischnee heben. Mehl mit Stärke, Kakao und Backpulver mischen, unter die Eiercreme ziehen. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform glatt verstreichen, im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Abkühlen lassen. Inzwischen Erdbeeren waschen, trockentupfen, putzen. Die Hälfte der Beeren halbieren. Biskuit waagerecht halbieren, mit Kirschwasser beträufeln. Unteren Boden auf eine Platte setzen, mit Tortenring umschließen.

3 Erdbeerhälften auf dem unteren Boden verteilen. Sahne mit übrigem Vanillezucker steif schlagen. 250 g davon mit den Schokoraspeln mischen. Schokosahne auf den Erdbeerboden streichen. Zweiten Boden aufsetzen und die Torte mindestens 1 Stunde kühl stellen.

4 Von der übrigen geschlagenen Sahne 6 EL in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Tortenring entfernen, die restliche Sahne an den Kuchenrand streichen. Evtl. mit einem Tortenkamm wellig streichen.

5 Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln. Sahne im Spritzbeutel gitterförmig auf die Torte spritzen. Erdbeeren in die entstandenen Felder setzen. Guss nach Packungsangabe zubereiten, über die Erdbeeren geben. Torte bis zum Servieren kühl stellen. Schokolade in Späne hobeln, vor dem Servieren darüber streuen.

Pro Stück: 295 kcal/1240 kJ
28 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 17 g Fett

schnell ● **lässt sich auch einfrieren**

Erdbeer-Streuselkuchen

Bild auf Seite 37

FÜR 1 BACKBLECH. ERGIBT 20 STÜCKE

Zubereitung: 30 Min.
Backzeit: ca. 35 Min.

320 g Margarine
300 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
5 Eier
500 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 kg Erdbeeren
2 EL Puderzucker

1 Für den Kuchenteig 200 g Margarine, 200 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nacheinander die Eier zufügen. 300 g Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.

2 Erdbeeren waschen, trockentupfen, putzen und vierteln. Gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3 Restliches Mehl mit übriger Margarine, 100 g Zucker und Vanillezucker zu groben Streuseln verkneten und auf den Erdbeeren verteilen. Kuchen im Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad 35-40 Minuten backen. Erdbeer-Streuselkuchen herausnehmen, etwas auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Dazu passt: geschlagene Sahne

Pro Stück: 300 kcal/1260 kJ
37 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 15 g Fett

FAX
Feines zu Tee & Kaffee
Rezepte für Gebäck wie Blätterteig-Hörnchen oder Quarktaschen können Sie vom 13.5. bis 9.6.09 abrufen unter
09 00/ 3 01 60 00-0 10
1 Minute = 0,62 €
SERVICE

Magst du Erdbeeren auch so gern? Dann haben wir was für dich: zwei witzige Ideen – eine zum Naschen, die andere zum Basteln

Beerige Vergnügen

Bastel-Tipp

Erdbeer-Deckel

Das braucht ihr für 4 Stück:
Je 1 Bogen roten, grünen und weißen Moosgummi DIN-A4 (im Bastelladen), flüssigen Klebstoff, Lochzange, Schere.

So geht's:
Auf den roten Moosgummi 4 Erdbeeren aufzeichnen (sie müssen etwas größer sein als der Glasrand) und ausschneiden. Dann auf den grünen Moosgummi 4 gezackte Blätter aufzeichnen, ausschneiden, auf die „Erdbeeren" kleben. Mit der Lochzange Punkte aus dem weißen Moosgummi stanzen und aufkleben. Nahe am „Erdbeer"-Rand mit der Lochzange jeweils 1 Loch für den Strohhalm ausstanzen.

Coole Idee für die Garten-Party: Deckel aufs Glas – dann können Fliegen & Co. nicht im Saft landen

Wusstet ihr schon, dass...

... der größte Erdbeerkuchen der Welt für 42 000 Menschen reichte? Gebacken wurde er auf den Philippinen.

... die Erdbeere zur Familie der Rosengewächse gehört?

... Joghurt mit Erdbeergeschmack am beliebtesten ist?

... die Erdbeere erst nach der Entdeckung Amerikas zu uns kam?

Süße Schoko-Erdbeer-Käfer

Zum Vernaschen oder zum Dekorieren

Für 40 Käfer:
100 g Schokolade in eine Metallschüssel geben. Wasser in einen Topf füllen, Schüssel hineinstellen. Wasser auf dem Herd erwärmen, damit die Schokolade schmilzt. **20 Erdbeeren** putzen, waschen, trockentupfen und halbieren. Das dicke Ende jeder Erdbeere in die Schokolade tauchen (Bild u.), abtropfen lassen, Beere auf ein Kuchengitter setzen. Übrige Schokolade in einen Einmal-Spritzbeutel füllen, Erdbeeren zu Käfern verzieren (wie im Bild o.). **50 g weiße Schokolade** ebenso schmelzen wie die dunkle, in einen sauberen Spritzbeutel füllen, „Augen" auftupfen.

Fotos: meine Familie & ich-Archiv (Eising, 2); Flora Press, 2; MEV, 2

Von exotisch bis pikant:

Was für raffinierte Verbindungen! Da schmeckt uns unsere Lieblingskonfitüre gleich noch mal

Erdbeer-Chili-Konfitüre

Bild links

FÜR 7 GLÄSER (À 200 ML): 900 g Erdbeeren (geputzt gewogen) waschen, trockentupfen, Stiele abzupfen. **600 g Birnen (geputzt gewogen)** waschen, schälen, entkernen. Früchte in Stücke schneiden. **1-2 Chilischoten** halbieren, entkernen, waschen, hacken. Alles in einem großen Topf mit dem **Saft von 1 Zitrone** und **500 g Gelierzucker 3:1** mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen, Gelierprobe machen (siehe Seite 46). Konfitüre in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 6 Monate
Küchen-Tipp: Verleiht Asia-Gerichten süß-scharfes Aroma.

Erdbeer-Prosecco-Konfitüre

Bild rechts

FÜR 5 GLÄSER (À 200 ML): 750 g Erdbeeren (geputzt gewogen) waschen, trockentupfen, Stiele abzupfen. Erdbeeren in große Stücke schneiden und mit dem Pürierstab pürieren. Mit **250 ml Prosecco**, **Saft von ½ Zitrone** und **500 g Gelierzucker 2:1** in einem großen Topf mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 4 Minuten sprudelnd kochen. Topf vom Herd nehmen, Gelierprobe machen (siehe Seite 46). Konfitüre in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 10-12 Monate
Küchen-Tipp: Verfeinert das Dressing für Blattsalate.

Erdbeer-Rosmarin-Konfitüre

Bild links

FÜR 7 GLÄSER (À 200 ML): 1 kg Erdbeeren waschen, trockentupfen, Stiele abzupfen. **500 g Äpfel (beide Früchte geputzt gewogen)** waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen. Früchte würfeln. **Saft von 2 Zitronen** und Apfelwürfel in einem Topf erhitzen, 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Erdbeeren, **3 Zweige Rosmarin** und **500 g Gelierzucker 3:1** dazugeben, aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe machen (siehe Seite 46). Konfitüre in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 6 Monate
Küchen-Tipp: Passt gut als Dip zu Käse oder Wildgerichten.

click **Online-Tipp** **Unbedingt probieren: mehr Marmeladen aus**

Erdbeerkonfitüre als Erlebnis

so gut! Wie Marmeladekochen garantiert gelingt, verraten wir auf der nächsten Seite

Omas Erdbeer-Konfitüre

Bild rechts

FÜR 6 GLÄSER (À 200 ML): 1 kg Erdbeeren (geputzt gewogen) waschen, trockentupfen, Stiele abzupfen, Beeren in Würfel schneiden. Erdbeeren, **Saft von 1 Zitrone** und **500 g Gelierzucker 2:1** in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen, Gelierprobe machen (siehe Seite 46). Konfitüre in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 10-12 Monate
Küchen-Tipp: Rotkohl damit abschmecken, so bekommt er fruchtigen Geschmack und schönen Glanz.

Fotos: Oliver Brachat, 6; MEV, Foodstyling: Markus Schuhbert

Erdbeer-Ananas-Konfitüre

Bild links

FÜR 3 GLÄSER (À 200 ML): 300 g Erdbeeren (geputzt gewogen) waschen, trockentupfen, Stiele entfernen, Erdbeeren würfeln. **200 g frisches Ananasfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Früchte, **Saft von 2 Limetten** und **500 g braunen Gelierzucker 1:1** (ersatzweise Gelierzucker 1:1) mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen. Bei sprudelnder Hitze 4 Minuten kochen, Gelierprobe machen (siehe Seite 46). Konfitüre in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 18 Monate
Küchen-Tipp: Als süßer Kick in Grillmarinaden und -saucen.

Erdbeer-Sahne-Aufstrich

Bild rechts

FÜR 2 GLÄSER (À 200 ML): 150 g Erdbeeren (geputzt gewogen), waschen, trockentupfen, Stiele entfernen, Beeren würfeln. **1 Vanilleschote** längs halbieren, Mark herauskratzen, mit den Früchten, **Saft von ½ Zitrone** und **200 g Gelierzucker ohne Kochen** (z.B. Fix & Fruchtig) in eine Rührschüssel geben. Mit einem Pürierstab die Masse etwa 1 Minute lang pürieren. **50 g flüssige Sahne** untermischen, Mix in saubere Gläser füllen.
Haltbarkeit: 14 Tage (im Kühlschrank)
Küchen-Tipp: Unter Vollmilch-Joghurt gerührt als schnelles Dessert.

Früchten der Saison. Unter www.lustaufgenuss.de/Marmeladen-Hits

Kennt sich mit Kochen und Haushalt bestens aus: Brigitte Zöllner vom Leserservice

Marmelade kochen mit Erfolg

„meine Familie & ich" bringt Wissen auf den Punkt. Damit Sie bei Küchen- und Ernährungsfragen immer auf dem Laufenden sind

1 Kann man auch TK-Erdbeeren verwenden?

Ja, tiefgefrorene Früchte (z.B. von Ihrer Ernte des letzten Jahres) eignen sich auch zum Konfitürekochen. Erdbeeren in **tiefgefrorenem Zustand abwiegen,** auftauen lassen und den entstandenen **Saft mitverwenden.** Dann beim Konfitürekochen so vorgehen wie mit frischen Früchten.

2 Warum nimmt man eine Gelierprobe?

Um festzustellen, ob die Konfitüre später auch fest wird. Dazu nehmen Sie nach dem Ende der Kochzeit einen Porzellan-**Teller** und **tropfen** etwas **Konfitüre** darauf. Geliert sie, ist die Konfitüre fertig. Wenn sie noch zu flüssig ist, 1-2 Minuten weiterkochen oder etwas Zitronensäure (flüssig oder Pulver) zufügen.

3 Welcher Gelierzucker ist wofür?

Für extrasüße und lange haltbare Konfitüren nimmt man den 1:1- (oder 1 plus 1; von Südzucker), **für weniger süße** Konfitüren den 2:1- (2 plus 1) und für **besonders fruchtige** Konfitüren den 3:1- (3 plus 1) Gelierzucker.
Für **superfruchtigen** Aufstrich gibt es Zucker zum **Kaltanrühren** der Konfitüre (z.B. von Diamant).
Neu: Speziell auf den unterschiedlichen Säure-und Wassergehalt von Erdbeeren abgestimmt ist der **Gelierzucker für Erdbeer-Konfitüren** (von Dr. Oetker).

Ausgezeichnet!

Speziell für unsere Leser gibt es die originellen „meine Familie & ich"-Etiketten – die persönliche Note für Ihre selbst gemachten Konfitüren.

click **Online-Tipp** Unsere dekorativen Motive können Sie im Internet kostenlos downloaden und ausdrucken unter www.lustaufgenuss.de/Marmeladen-Etiketten

Fotos: meine Familie & ich-Digital, 2; StockFood (W. Cimbal, 2); mauritius images / Foodcollection, 2; MEV

Putzen, vorkochen, abschrecken – so bleibt Spinat schön grün

So funktioniert's (am Beispiel von Spinat)

1. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Spinat portionsweise eintauchen (zu große Mengen würden das Wasser stark runterkühlen). Nach **½ Minute** mit einer Schöpfkelle herausholen.

2. Spinat sofort in einer Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln **abschrecken**, um den Garprozess zu stoppen. Gut abtropfen lassen. Dann das Gemüse je nach Verwendung zubereiten oder gut verpackt einfrieren.

Garzeiten für Gemüse

Sorte	Blanchier-Zeit in Minuten
Aubergine (Würfel oder Scheiben)	2
Blumenkohl- oder Brokkoliröschen	2-3*
Busch- oder Stangenbohnen	3-5*
Erbsen	2
Fenchel	3
Kohlrabi-Scheiben	3
Rosenkohl	2-4*
Spinatblätter	½
Tomaten zum Häuten (auch Aprikosen / Pfirsiche)	½
Wirsingblätter	2-4*

* je nach weiterer Verwendung

Kneipp-Kur für Gemüse:

Blanchieren

Erst in sprudelndem Wasser kochen, dann in Eiswasser kalt abschrecken: Als „Blanchieren" bezeichnet man eine Methode, die Gemüse zur weiteren Verarbeitung vorgart. Ein Überblick:

Warum wird blanchiert?

Weil Farbe & Vitalstoffe erhalten bleiben: Leuchtend grüner Brokkoli oder orangefarbene Möhren – da kochendes Wasser Enzyme hemmt, die Farbstoffe abbauen, sieht blanchiertes Gemüse knackig und frisch aus. Weiteres Plus: Auch Vitamine bleiben durch die kurze Garzeit erhalten.

Weil es Zeit spart... Blanchieren lockert die Zellstruktur, das Gemüse muss – je nach Rezept – nur noch kurz erhitzt, d.h. gedünstet, gebraten, gebacken werden.
... und Platz: „Sperrige" Gemüsesorten wie Spinat- oder Wirsingblätter fallen beim Garen zusammen, können dann prima eingefroren bzw. gekühlt werden.

Weil Gemüse bekömmlicher wird: Das kurze Vorgaren reduziert Bläh- & Bitterstoffe (z.B. bei Kohl). Zwiebeln werden milder und besser verträglich.

Weil es das Häuten von Gemüse und Obst erleichtert: Nach dem Blanchieren von Tomaten, Aprikosen und Pfirsichen lässt sich die Schale leicht vom Fruchtfleisch lösen.

Kleine Wortkunde

Der Begriff „blanchieren" entstand in der französischen Küche. Zunächst tauchte man nur Fleisch ins sprudelnde Wasser, damit es appetitlich weiß (blanche) wurde. Erst später wandte man die Methode auch bei Gemüse an.

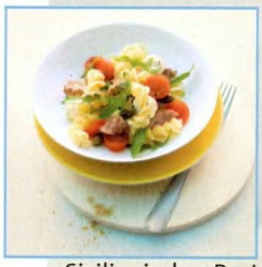
Fotos: meine Familie & ich-Archiv (J.-P. Westermann; M. Wissing); Werkfoto

Clever einkaufen, köstlich kochen

Kennen Sie das Geheimnis, wie man ganz schnell unglaublich raffinierte Gerichte auf den Tisch bringt? Es ist die perfekte Mischung aus erstklassigen Fertigprodukten und frischen Zutaten

Asia-Strudel süßsauer

Schnitzel mit Möhrenkruste



Sizilianischer Pasta-Salat

Aprikosensuppe

● Schnelle Gerichte mit Fertigprodukten ab Seite 58
● Von uns getestet: Feine Heringssalate auf Seite 64

Asia-Strudel süßsauer

So schnell kommt man zu Genuss: Die bunte Gemüsemischung ist bereits geputzt und klein geschnitten. In nur 30 Minuten sind die Knusper-Rollen fertig

Für 4 Portionen

AUS DEM EINKAUFSKORB

400 g gemischtes Hackfleisch
400 g Asia-Gemüse (TK)
3-4 EL süßsaure Chilisauce (Fertigprodukt; Asienregal)
4 Blätter Strudelteig (Kühlregal; ersatzweise Yufka- oder Blätterteig)

AUSSERDEM

2 EL Öl, Salz, Pfeffer
Sojasauce
3-4 EL zerlassene Butter
2 EL Semmelbrösel

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin anbraten, bis es krümelig ist, salzen und pfeffern. TK-Gemüse zugeben, alles 3-4 Minuten garen. Mit süßsaurer Chilisauce und Sojasauce abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Strudelblätter entfalten. Eins auf ein feuchtes Küchentuch legen, mit Butter bestreichen. Zweites Strudelblatt darauf legen. Auf das untere Drittel Semmelbrösel streuen. Die Hälfte der Füllung darauf geben, beide Teigenden seitlich einschlagen. Teig mithilfe des Tuchs von oben nach unten einrollen.

3 Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den zweiten Strudel genauso zubereiten. Beide mit zerlassener Butter einpinseln und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach Belieben mit Sojasauce servieren. Gut schmeckt dazu ein gemischter Salat.

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ, 29 g KH, 25 g EW, 30 g F

Schnitzel mit Möhrenkruste

Aufreibende Küchenarbeit muss nicht sein! Die saftigen Möhren gibt es bereits geraspelt. So steht in nur 30 Minuten ein gesundes Essen auf dem Tisch

für Kinder

Für 4 Portionen

AUS DEM EINKAUFSKORB

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
4 Putenschnitzel (à 150 g)
150 g geriebene Möhren (Fertigprodukt; Kühlregal)
3-4 EL Mandelstifte
80 g Kräuterbutter

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer
2 Eier, 2-3 EL Mehl
2-3 EL Öl, 200 ml Milch
geriebene Muskatnuss
nach Belieben Petersilie und Zitronenschnitze (unbeh.)

1 Kartoffeln schälen, in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. Inzwischen Fleisch abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer gut würzen. Eier verquirlen. Geriebene Möhren mit Mandelstiften mischen, auf einen großen Teller geben.

2 Schnitzel erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Möhren-Mischung wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten braten.

3 Kartoffeln abgießen, Milch und die Hälfte der Butter dazugeben und grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Restliche Butter auf den Stampfkartoffeln verteilen und mit Möhren-Schnitzel, evtl. Petersilie und Zitronenschnitzen servieren.

meine Familie & ich tv

Wenn Sie zuschauen wollen, wie's geht: Unser Küchenchef Jörg Götte zeigt's am 9.6. auf *tv.gusto* (siehe auch Seite 77)

Pro Portion: 660 kcal/2780 kJ, 42 g KH, 49 g EW, 33 g F

Sizilianischer Pasta-Salat

Für alle, die es eilig haben: Der Thunfisch aus der Dose ist bereits gewürzt und wird nur noch unter die Nudeln gehoben. In 20 Minuten ist der sommerliche Salat serviert

preiswert

Für 4 Portionen

AUS DEM EINKAUFSKORB

500 g Spirelli-Nudeln
200 g Kirschtomaten
75 g Rucola (fertig geputzt und gewaschen; Kühlregal)
1 Packung Mozzarella-Kugeln (150 g)
2 Dosen Thunfisch für Pasta „Arrabbiata" (à 160 g; z.B. von Saupiquet)

AUSSERDEM

Salz, 2-3 EL Kapern (Glas)
3-4 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Kirschtomaten waschen, halbieren. Rucolablätter halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Thunfisch grob zerpflücken.

3 Lauwarme Pasta mit Thunfisch, Tomaten, Mozzarella-Kugeln, Kapern und Olivenöl mischen, Rucola unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 745 kcal/3130 kJ, 93 g KH, 35 g EW, 27 g F

Blättern Sie bitte um

WZG

Entdecken Sie die Weine der Württembergischen Weingärtner-Zentralgenossenschaft / www.wzg-weine.de

Württembergische Weingärtner-Zentralgenossenschaft e.G.
Möglingen · Tel. 07141/4866-0 · info@wzg-weine.de

verblüffend

Aprikosen

erfrischend

Für 4 Portionen

AUS DEM EINKAUFSKORB

1 Limette
3 Dosen ungesüßte Aprikosen (à 410 g)
1 Pck. Fertigmischung für Grießbrei (für 500 ml Milch)
200 g Himbeeren
200 g Vollmilch-Joghurt

AUSSERDEM

80 g Zucker, 250 ml Milch
gem. Zimt, Puderzucker

Fotos: Michael Wissing, 9

suppe mit Grießnocken

Wer wird denn noch mühsam Aprikosen häuten? Früchte aus der Konserve sind saftig und sofort einsatzbereit. So brauchen Sie für die süße Kaltschale nur **20** Minuten

1 Limette auspressen. Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen. Mit den Aprikosen samt Saft ablöschen, unter Rühren aufkochen lassen und mit Limettensaft pürieren. Suppe bis zum Verzehr kühl stellen.

2 Inzwischen Grieß nach Packungsangabe, aber mit nur 250 ml statt 500 ml Milch zubereiten. Brei etwas abkühlen lassen und mit einem angefeuchteten Löffel Nocken abstechen. Himbeeren vorsichtig waschen und trockentupfen.

3 Suppe mit 1 Prise Zimt abschmecken, auf 4 Teller verteilen. Joghurt in die Suppe geben, mit einer Gabel zu „Schlieren" verziehen. Grießnocken und Himbeeren zur Suppe geben. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ, 95 g KH, 10 g EW, 6 g F

Sie grillen am liebsten mit Freunden? Dann empfehlen wir Ihnen einen echten Württemberger. Zum Beispiel einen milden Rivaner aus unserer Edition Gourmet. Durch seine leichte, elegante Art mit feinem exotischem Bukett empfiehlt sich dieser frische Wein zu Schweinemedaillons, gedünstetem Lachs und sommerlichen Blattsalaten.

Das Test-Team von „meine Familie & ich", von links: Marc Nitsch, Meike Looft, Elke Westphal, Gaby Höger und Jörg Götte

Die Auswahl ist groß, doch was ist am besten? Für diese Seite probieren wir regelmäßig Produkte aus dem Supermarkt. Die Sieger stellen wir Ihnen dann hier vor. Dieses Mal:

Feine Heringssalate

Produkt	Sylter Happen	Roter Heringssalat	Bärlauch Sahne Heringsfilets	Heringshappen
Beschreibung	Heringshappen mit Äpfeln und Zwiebeln	Heringssalat mit Roter Bete, Gurken und Zwiebeln	Sahne-Heringsfilets in Bärlauchsauce	Heringshappen, in Curry-Dressing mariniert
Geschmack, Konsistenz	Milder Fisch mit würziger Zwiebel und fruchtigen kleinen Apfelstückchen in sahniger Sauce	Schön würziger, cremiger Salat mit viel Roter Bete und milden Heringsstückchen	Ganze Heringsfilets in sahniger Sauce mit feinem Bärlauchgeschmack und Zwiebeln	Leckere Heringsstückchen in exotischer, cremiger Currysauce mit etwas Dill
Fischanteil	40 % Hering	25 % Hering	40 % Hering	50 % Hering
Anbieter	Homann	Bruckmann	Nadler	Stührk
Inhalt, Preis	200 g, ca. 1,80 €	400 g, ca. 1,60 €	300 g, ca. 2 €	250 g, ca. 1,80 €

WISSENSWERTES

Was ist eigentlich Matjes?

Dabei handelt es sich um Heringe, die Ende Mai bis Ende Juni, also vor der Laichzeit, in der Nordsee gefangen werden. Dann sind sie besonders reich an gesundem Fett und butterzart. Anschließend reifen die Fische – ausgelöst durch ein körpereigenes Enzym – etwa fünf Tage in einem Fass mit Salzlake. Am besten schmeckt Matjes jetzt, wenn er frisch ist. Da er auch tiefgefroren wird, findet man ihn aber das ganze Jahr im Kühlregal.
Der Name leitet sich übrigens aus dem niederländischen „Meisjes" ab. Das heißt Mädchen und spielt auf die „Jungfräulichkeit" des Herings an.
Rezept für Matjes siehe Seite 33

click **Online-Tipp** So gesund ist Matjes – dazu leckere Rezepte unter www.lustaufgenuss.de/Matjes

Fotos: Bethel Fath; meine Familie & ich-Digital 4; Maties-Büro Deutschland

Kaum zu glauben: Verwöhn-Menü für 50 €

Sie fragen sich, wie wir das geschafft haben? Nun, ein kleiner Trick ist dabei: Gemüse und Obst der Saison. Die sind jetzt nicht nur günstig, sondern auch besonders aromatisch. So spart man beim Geld, aber nicht am Geschmack

Menü für 6 Personen

VORSPEISE:
Gebratener Spargel mit Tomaten

HAUPTGERICHT:
Lachsforelle mit Gurkensalat und Rosmarin-Risotto

DESSERT:
Stachelbeer-Frischkäsecreme im Glas

Rezepte ab Seite 74

AUSSERDEM

Günstige Deko-Ideen	Seite 72
Getränke-Tipp	Seite 72
Zeitplan	Seite 74

Knackige Vorspeise voller Aroma: Gebratener Spargel mit Tomaten Nicht nur günstig, sondern auch praktisch: Der Spargel wird schon morgens im Ofen gebraten. Tomaten und sahniger Joghurt dazu – fertig! ● Rezept Seite 74

Pro Person: 3,30 €

Das Hauptgericht: Lachsforelle mit Gurkensalat

Ein saftiger Genuss, denn der Fisch wird in Fenchel-Olivenöl mariniert. Wer keine Lachsforelle bekommt: Tiefgekühlte Lachsfilets sind eine gute Alternative und nicht viel teurer.

Garnier-Idee: Fisch mit ein paar Enoki-Pilzen (gibt's im Asienladen) anrichten. Die kann man roh essen – und mit knapp 1 Euro für 50 Gramm fallen sie preislich kaum ins Gewicht ● Rezept Seite 74

Feines muss nicht teuer sein

Pro Person: 1,10 €

Beilage: Rosmarin-Risotto...

... mit Limette und Kräutern fein abgeschmeckt. Das passt wunderbar zum Fisch

● Rezept Seite 76

Pro Person: 1,20 €

Dessert-Überraschung: Stachelbeer-Frischkäsecreme im Glas

Da werden Ihre Gäste Augen machen! Zusammen mit Creme und Amarettini sind die frischen Beeren ein Traum

● Rezept Seite 76

Tipps & Tricks

Wenig Aufwand, große Wirkung – das gilt für die Tisch-Deko wie für die Getränke

Orangen-Rosmarin-Aperitif

Regt die Unterhaltung an und den Appetit: ein Cocktail mit feinem Kräuteraroma

● Rezept siehe rechts unten

Platzhalter mit Knöpfchen

Tischkarte aus dünnem Karton mit Namen beschriften und 1-2 hübsche Knöpfe aufnähen

Originelle Windlichter

Knöpfe mit der Heißklebepistole auf Trinkgläsern fixieren, Teelichter hineinstellen. Weitere Deko-Tipps mit Gläsern finden Sie auf Seite 88/89

Redakteurin Elke Westphal, Expertin für Gastlichkeit

Und was gibt's zu trinken?

„Bei 50 Euro für ein 6-Personen-Menü sind die Getränke natürlich nicht mit eingerechnet. Mein Vorschlag: Sie kümmern sich ums Essen und bitten Ihre Gäste, statt Blumen eine Flasche Wein oder Saft mitzubringen. Am besten aber vorher absprechen, wer was beisteuert. Das nennt man dann übrigens Bottle-Party. Die ist in den USA sehr beliebt."

Wenn die Begrüßung erfrischend sein soll:

Orangen-Rosmarin-Aperitif

Für 6 Gläser: ½ l Bitter-Orangenlimonade mit ½ l Orangenlimonade, 100 ml Orangenlikör und Eiswürfeln mischen. Durch ein Sieb in die Gläser füllen. Mit je 1 Zweig Rosmarin und nach Belieben getrockneten Cranberries oder frischen Himbeeren garnieren.

Pro Glas: ca. 0,45 €

Blättern Sie bitte um

aromatische Vorspeise

Bild auf Seite 69

Gebratener Spargel mit Tomaten

FÜR 6 PORTIONEN

Vorbereitung: 30 Min.
Zubereitung: 10 Min.

250 g Kirschtomaten
ca. 6 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
2 ½ EL flüssiger Honig
60 g Pinienkerne
2 EL weißer Balsamico-Essig
1 kg grüner Spargel
½ Bund Basilikum
300 g griechischer Joghurt
1 Baguette-Brot

1 Am Morgen der Einladung: Tomaten waschen, evtl. häuten (dazu ½ Minute in kochendes Wasser legen, herausheben und kalt abschrecken). Mit 3-4 EL Öl und Zitronensaft mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

2 1 EL Honig und Essig verrühren, pfeffern. Spargel waschen, Enden abschneiden, jeweils das untere Drittel schälen. Tiefes Backblech mit hohem Rand in den Ofen schieben. Backofen auf 240 Grad heizen.

3 Restliches Öl auf das heiße Blech streichen. Spargel darauf verteilen, salzen, pfeffern. 10 Minuten im Ofen braten, dabei einmal wenden. Spargel die letzten 2 Minuten mit dem Essig-Mix beträufeln, fertig braten. Spargel in eine Auflaufform geben und zugedeckt beiseite stellen.

4 Zum Servieren: Spargel und Tomaten auf Teller verteilen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen in Streifen schneiden und mit den Pinienkernen darüber streuen. Joghurt glatt rühren, je 1 Klecks auf die Teller verteilen, übrigen Honig darüber träufeln. Mit Baguette servieren.

Pro Portion: 310 kcal/1310 kJ
32 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 15 g Fett

leichtes Hauptgericht

Bild auf Seite 70

Lachsforelle mit Gurkensalat

FÜR 6 PORTIONEN

Vorbereitung: 30 Min.
Zubereitung: 15 Min.

6 Lachsforellenfilets mit Haut (à ca. 150 g)
1 Limette (unbeh.)
1 TL Fenchelsamen (in der Reformabteilung)
ca. 10 EL Olivenöl
2 Salatgurken
½ Bund glatte Petersilie
6 EL weißer Balsamico-Essig, Zucker, Salz
Pfeffer, nach Belieben
Limettenscheiben (unbeh.), 2 EL gehackte Nüsse (z.B. Erdnüsse)
Champignons oder Enoki-Pilze (im gut sortierten Supermarkt oder Asienladen)
evtl. Schnittlauch

1 2 Stunden bevor die Gäste kommen: Lachsforellenfilets abbrausen, trockentupfen und evtl. Gräten entfernen. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, zugedeckt für den Risotto (siehe Rezept auf Seite 76) beiseite legen. Limette auspressen. Fenchelsamen zerstoßen, mit Limettensaft und 4-5 EL Öl mischen, Fisch damit bepinseln. Zugedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen Gurken waschen, längs halbieren, entkernen, in Stifte schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken. Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer verrühren, 2-3 EL Öl darunter schlagen. Dressing zu den Gurken geben, vermischen. Zugedeckt kalt stellen.

3 Zum Servieren: Backofen auf 220 Grad heizen. Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nach Belieben einige Limettenscheiben darauf legen. Forellenfilets im Ofen 10-15 Minuten backen.

4 Fisch anrichten, evtl. mit Nüssen, geputzten Pilzen und Schnittlauch bestreuen. Mit Gurkensalat und Rosmarin-Risotto (siehe Rezept Seite 76) servieren.

Pro Portion: 305 kcal/1290 kJ
2 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 19 g Fett

Planung leicht gemacht

- ***Am Vortag***
  Für das Dessert die Creme vorbereiten und das Kompott kochen.
- ***Am Morgen***
  Spargel und Tomaten für die Vorspeise vorbereiten.
- ***1-2 Stunden bevor die Gäste kommen***
  Lachsforelle, Gurkensalat und Risotto vorbereiten. Dessert einschichten.
- ***Zum Servieren***
  Erst die Vorspeise fertigstellen und servieren. Anschließend den Fisch im Ofen garen und den Risotto zubereiten. Beides mit dem Gurkensalat servieren. Zum Schluss das Dessert reichen.

Unser Kassenbon

6	Lachsforellenfilets mit Haut (à 150 g)	13,32 €
1 kg	grüner Spargel	6,00 €
1	Limette	0,39 €
1	Zitrone	0,59 €
500 g	Stachelbeeren	1,99 €
2	Salatgurken	2,00 €
1 Bund	Lauchzwiebeln	0,99 €
250 g	Kirschtomaten	1,54 €
1 Bund	Petersilie	0,99 €
1 Bund	Basilikum	1,99 €
300 g	Risotto-Reis	2,69 €
1 TL	Fenchelsamen	1,00 €
4 EL	frisch geriebener Parmesan	1,34 €
400 g	Doppelrahm-Frischkäse	1,98 €
150 g	saure Sahne	0,39 €
300 g	griechischer Joghurt	2,38 €
100 g	Pinienkerne	1,99 €
ca. 20	Amarettini-Kekse	1,00 €
1	Baguette-Brot	0,70 €
Pauschale für Gewürze, Zucker, Öl, Honig etc.		5,00 €
Summe:		**48,27 €**

Je nach Supermarkt können die Preise etwas variieren.

click **Online-Service**

Tolle Tisch-Deko, die schnell was hermacht, gibt's auf www.lustaufgenuss.de/Menue-Dekoideen
Festliche Menüs finden Sie unter www.lustaufgenuss.de/Menuevorschlaege
Die Einkaufsliste für sämtliche Zutaten unseres Verwöhn-Menüs finden Sie im Internet unter www.lustaufgenuss.de/tipps-und-tricks

Fotos: meine Familie & ich Archiv (J.-P. Westermann, 4; A. Pentos); Flora Press, 2; StockFood (M. Brauner; A. Grablewski)

Blättern Sie bitte um

feine Beilage

Kleines Bild auf Seite 71

Rosmarin-Risotto

FÜR 6 PORTIONEN

Vorbereitung: 10 Min.
Zubereitung: 25 Min.

½ Bd. Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Risotto-Reis
2 EL Öl, ca. 1,2 l heiße Geflügelbrühe (Inst.)
1 Zweig Rosmarin
abger. Limettenschale (vom Rezept „Lachsforelle", s. Seite 74)
4 EL frisch geriebener Parmesan, 3 EL Butter

1 1 Stunde bevor die Gäste kommen: Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Alles zugedeckt kalt stellen.

2 Zum Servieren: Lauchzwiebeln, Knoblauch und Reis in einem großen Topf in heißem Öl andünsten. Nach und nach die heiße Brühe zugeben. Reis bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und Brühe angießen. Der Reis ist in ca. 20 Minuten fertig gegart.

3 Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, ein Stück vom unteren Ende des Zweigs abschneiden, beiseite legen. Vom Rest Nadeln abstreifen, fein hacken. Limettenschale, Rosmarinnadeln, Parmesan und Butter zum Risotto geben und so lange weiterrühren, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat. Mit übrigem Rosmarin garniert zu Lachsforelle und Salat (s. Rezept auf Seite 74) reichen.

Pro Portion: 370 kcal/1560 kJ
42 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 15 g Fett

fruchtiges Dessert

Großes Bild auf Seite 71

Stachelbeer-Frischkäsecreme im Glas

FÜR 6 PORTIONEN

Vorbereitung: 20 Min.
Zubereitung: 10 Min.

500 g Stachelbeeren
75 g Zucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
400 g Doppelrahm-Frischkäse
70 g Puderzucker
3-4 EL Zitronensaft
150 g saure Sahne
ca. 20 Amarettini-Kekse

1 Am Vortag: Beeren abbrausen, putzen, in einem Topf mit Zucker, Vanillezucker und 4 EL Wasser aufkochen. 1-2 Minuten köcheln lassen, beiseite stellen.

2 Frischkäse mit Puderzucker, Zitronensaft und saurer Sahne glatt rühren und abschmecken. Alles zugedeckt kalt stellen.

3 2 Stunden bevor die Gäste kommen: Kompott in 6 Gläser füllen, Käsemasse darauf verteilen. Zugedeckt kalt stellen. Kekse grob zerstoßen.

4 Zum Servieren: Keksbrösel jeweils auf die Käsecreme streuen, Dessert servieren.

Pro Portion: 440 kcal/1850 kJ
40 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett

Variante mit Aprikosen
Aromatische Alternative: Frische Aprikosen waschen, entsteinen, vierteln, wie beschrieben einköcheln lassen und einschichten.

Im nächsten Heft: italienische Sommerparty mit Freunden

Nur im Deichland, auf den saftigen Wiesen hinter den Deichen im Nordosten Hollands, geben die Kühe eine ganz besondere Milch – die Deichlandmilch. Aus ihr machen die Frico Käsemeister auf natürliche Art und Weise einen einzigartigen Käse von frischer Cremigkeit und sanft würzigem Geschmack.

NUR IM DEICHLAND WIRD AUS KÄSE GOLD.

Pflanzliche Schutzstoffe – die Heilkraft der Natur

Das gesündeste Obst

Ernährungswissenschaftler schwärmen von ihnen in
Diese Bio-Aktivstoffe stecken in allen pflanzlichen

Sekundäre Pflanzenstoffe zählen zu den Shooting-Stars in der Ernährungsmedizin: Schätzungen zufolge gibt es über 10 000 dieser Bio-Aktivstoffe. Bislang erforscht sind aber erst rund 100. Obst und Gemüse verleihen sie das charakteristische Aroma und die Farbe. Doch damit nicht genug: Laut Studien schützen Phytamine unsere Gesundheit wie kaum ein anderer Wirkstoff

Tomaten

Vitalstoff-Check: Alle lieben sie – sogar die Wissenschaftler. Denn in Tomaten stecken Carotinoide, darunter auch der Farbstoff **Lycopin**. Studien zeigen: Ein hoher Lycopinspiegel im Blut senkt das Risiko für Bauchspeicheldrüsen- und Gallenkrebs. Auch Tumore im Darm kommen weitaus seltener vor.

Küchen-Tipp: Hitze kann Lycopin nichts anhaben. Im Gegenteil: Beim Kochen wird es verstärkt freigesetzt: Tomatensauce, Ketchup oder Dosentomaten haben also einen deutlich höheren Lycopingehalt als rohes Gemüse!

Brokkoli & Co.

Vitalstoff-Check: Die Kohlfamilie liefert die Vitalstoffgruppe der **Glucosinolate**, wobei einige Mitglieder andere deutlich übertrumpfen. Brokkoli zum Beispiel: Er enthält Sulforaphan, das die Produktion von Entgiftungsenzymen steigert und somit krebserregende Stoffe unschädlich machen kann. Allgemein wirkt Kohlgemüse antibakteriell und kann Harnwegsinfektionen vorbeugen.

Küchen-Tipp: Da beim Kochen viele Vitalstoffe zerstört werden, sollte man Kohl öfter roh essen (z.B. Weißkraut oder Kohlrabi). Ansonsten: Nur kurz in kochendem Wasser blanchieren oder im Wok garen. Das Gemüse sollte bissfest sein.

und Gemüse

den höchsten Tönen: Phytamine, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt.
Lebensmitteln. Höchste Zeit, die Power-Pakete mal unter die Lupe zu nehmen

Hülsenfrüchte

Vitalstoff-Check: Erbsen, Bohnen und Linsen sind prall gefüllt mit **Saponinen**. Damit haben sie ihr altes Image – sie galten in Bezug auf Vitalstoffe lange als eher unbedeutend – wohl endgültig abgeschüttelt. Saponine binden Gallensäure und Cholesterin im Darm. Auf diese Weise verhindern sie die Bildung schädlicher Gallensäure, die im Verdacht steht, Krebs auszulösen. Darüber hinaus stimulieren Saponine unser Immunsystem.

Küchen-Tipp: Bohnen, Linsen oder Kichererbsen über Nacht (etwa acht Stunden) einweichen. Und: Ohne Salz kochen, sonst werden sie nicht weich.

Beeren

Vitalstoff-Check: Beeren sind echte Starkmacher. Sie strotzen nur so vor **Flavonoiden** und **Anthocyanen**. Diese kräftigen Farbstoffe verleihen den Früchtchen ihre dunkelrote bzw. schwarzblaue Farbe. Alle Verbindungen in Beeren wirken antioxidativ, schützen also Körperzellen und Arterien vor vorzeitigen Alterungsprozessen. Außerdem punkten Heidelbeeren mit Gerbstoffen und Pektinen, die unsere Verdauung fördern. Tannine in Cranberries helfen bei bakteriellen Harnwegsinfekten. Eine Art „natürliches Aspirin" steckt in Kirschen, es wirkt schmerzlindernd und sogar leicht entzündungshemmend.

Einkaufs-Tipp: Bei Holunder und Cranberries ist Saft eine gute Alternative zu frischen Früchten.

Knoblauch

Vitalstoff-Check: Die medizinische Heilkraft der Knolle ist unumstritten. Den größten Beitrag leisten dazu die **Sulfide**. Die schwefelhaltigen Stoffe wirken wie ein leichtes Antibiotikum. Das heißt: Schädliche Bakterien und Krankheitskeime haben kaum eine Chance. Ebenso freut sich das Herz: Knoblauch beeinflusst die Blutgerinnung, senkt das Cholesterin und wirkt so Blutgerinnseln entgegen.

Küchen-Tipp: Knoblauch frisch verwenden und erst schneiden oder zerdrücken, kurz bevor er in den Topf oder in die Salatschüssel kommt. Denn Sulfide sind Sensibelchen, die sich schnell verflüchtigen.

Möhren

Vitalstoff-Check: Die leuchtend orange Farbe verdankt das Wurzelgemüse den **Carotinoiden**. Diese Farbpigmente gehören zu den bekanntesten Bioaktivstoffen, rund 700 verschiedene gibt es davon. Sehr gut erforscht ist Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Es gilt als Zellschutz-Vitamin. Studien ergaben, dass Beta-Carotin das Immunsystem unterstützt, indem es natürliche Killerzellen aktiviert.

Küchen-Tipp: Beta-Carotin verträgt gut Hitze. Möhren sind aus diesem Grund nicht nur roh, sondern auch gekocht ein top Vitalstoff-Lieferant. Mit etwas Öl zubereiten, dadurch werden die fettlöslichen Vitalstoffe besser vom Körper aufgenommen.

Fotos: Stills Online, Fpd, Mit V, 4, Stockfood (F. Collin)

Neue Ideen für Altglas

Schön, wenn Flaschen eine zweite Chance bekommen – als elegante Vase oder origineller Kerzenhalter. Selbst Marmeladengläser & Co. lassen sich ganz schnell umstylen: in bezaubernde Deko für drinnen und draußen

Zündende Idee

Kerzen statt Gurken! Um das Windlicht aufzuhängen, Glas fest mit Draht umwickeln. Daran einen Drahtbügel befestigen: Enden zu Schlaufen biegen

Schön duftig

Blitzschnell in eine romantische Vase verwandelt: rosafarbener Haargummi hält am Glasgewinde ein zartes Tüll-Schleifenband fest

Strand-Idylle

Milchflaschen – mal maritim: mit Sand, Kerzen, Meeresschätzen. Statt bemalter Seeigel machen sich auch Muscheln gut

Mini-Glashaus

Riesige, leere Einmachgläser im Keller? Raus damit! Kleine Flasche mit Wasser und Blume reinstellen – wirkt wie ein Nobel-Design

Flaschenpost

Witzige Idee fürs Kinderfest: mit Spielanleitung, Schatzkarte oder kleinen Geschenken. Stoffreste und Kordeln verschließen die Überraschung

Glasklare Sache

Sorgen auch leer für Genuss: Weinflaschen aus Klarglas werden mit weißen Blumen zur eleganten Tischdekoration